

Семеновский Д.В. Значение физической культуры в жизни студента экономиста // Академия педагогических идей «Новация». Серия: Студенческий научный вестник. – 2019. – №2 (февраль). – АРТ 167-эл. – 0,2 п.л. - URL: <http://akademnova.ru/page/875550>

РУБРИКА: ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

УДК 378.1

Семеновский Дмитрий Вячеславович
студент 4 курса, факультет экономический
Шамсутдинов Ш. А., к.пед.н., доцент
Стерлитамакский филиал ФГБОУ ВПО «Башкирский государственный
университет»
г. Стерлитамак, Российская Федерация
e-mail:

**ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ЖИЗНИ СТУДЕНТА
ЭКОНОМИСТА**

Аннотация: В статье рассматривается значение физической культуры в жизни студентов экономического факультета, а также выделяются основные аспекты, способствующие заинтересованности студентов к занятиям физической культурой.

Ключевые слова: физическая культура, здоровье, здоровый образ жизни, физическая нагрузка, спорт, мотивация, физическое воспитание.

Semenovskiy Dmitriy Vyacheslavovich
4nd year student, features of economics
Supervisor: Sh. Shamsutdinov, PhD in Pedagogic sciences, Associate Professor
Sterlitamak branch FGBOU VPO "Bashkir State University"
Sterlitamak, Russian Federation

THE VALUE OF PHYSICAL CULTURE IN THE LIFE OF A STUDENT OF ECONOMIC FACULTY

Abstract: The article deals with the importance of physical culture in the life of students of the faculty of Economics, and highlights the main aspects that contribute to the interest of students in physical exercise.

Keywords: physical education, health, healthy lifestyle, physical activity, sports, motivation, physical education.

В 21 веке физическая культура стала для студентов достаточно важным компонентом, способствующим их всестороннему развитию и обучению, которое влияет на их физическое и психическое здоровье так необходимое для осуществления умственной и физической деятельности, как при обучении в высшем учебном заведении, так и в целом в обществе. Важной составляющей физической культуры являются физическое воспитание, способствующее как учебной, так и профессиональной деятельности, и мотивация самих обучающихся – осознанная причина активной деятельности студента.

Многие студенты в последнее время ведут пассивный образ жизни доказательством чего служит все большее число учащихся, освобожденных по состоянию здоровья, но без физической культуры быть здоровым невозможно. Здоровье – это благоприятное состояние физического, духовного социального благополучия в человеческой жизни, которое является наивысшей ценностью [1].

Обучаясь, студенты большую часть своего времени тратят на получение и совершенствование знаний. Лекции, семинары, практические занятия – все это оказывает существенное влияние на организм студента, нагрузка на который особенно возрастает в период сессии. Для того, чтобы

в достаточном объеме усваивать представляемый материал, студенту важно сохранять свое здоровье, чтобы не пропускать занятия [2].

Кроме того, весь учебный процесс для студентов происходит сидя, в связи с чем физическая нагрузка на организм оказывается минимальная, что вызывает различные проблемы со здоровьем такие как сколиоз, снижение зрения, ослабление иммунитета и др. Возбуждения на протяжении многих часов приводят к дезорганизации тормозно-возбудительных процессов, особенно в высших отделах головного мозга, что неблагоприятно сказывается на нейрогуморальной регуляции многих органов физиологических систем целостного организма. Перечисленное выше способствует развитию гиподинамии, функциональных нарушений, хронических заболеваний внутренних органов и ЛОР-органов. Нижние конечности, находясь в согнутом положении в тазобедренном и коленном суставах, не подвергаются длительной промежуток времени даже естественным физическим нагрузкам. Почти все жалуются на усталость во второй половине дня, у 80-85% рассеивается внимание, понижается уровень восприятия. У 60-65% устают руки, ноги, спина, глаза, болит голова [3]. Поэтому важно находясь долгое время в одном положении разминаться, а утром делать зарядку.

На основе вышесказанного, необходимо выделить ряд аспектов, способствующих заинтересованности студентов в занятиях физическими упражнениями, на которые высшим учебным заведениям важно обратить внимание (рис. 1).

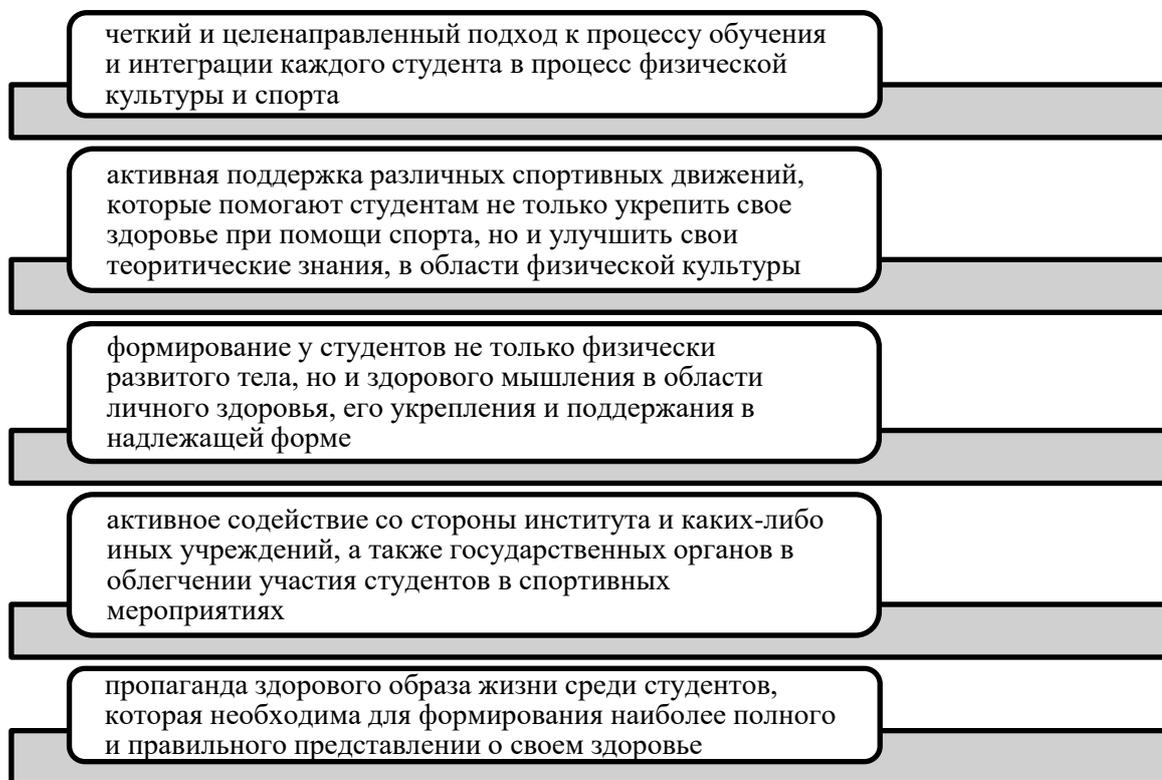


Рисунок 1. Аспекты, способствующие заинтересованности студентов
в занятиях физической культурой

В содержание учебного процесса по физическому воспитанию целесообразно включать обязательным компонентом гимнастику (упражнения со скакалкой, на гимнастической стенке, кувырки и др.), спортивные игры или их средства, легкую атлетику (спринт, прыжки, бег на середине дистанции и т.п.), различные виды подвижных игр, эстафет с резкими переходами, передачами мячей, остановками, поворотами и т.п. [4].

Таким образом, физическая культура способствует тому, чтобы личность студента была гармонично развита. Она повышает работоспособность организма, благодаря чему способствует достижению целей и выполнению большего объема задач, а также прививает и вырабатывает привычку здорового образа жизни. Занятия физической культурой выполняют воспитательные функции, которые способствуют

развитию и укреплению дисциплины, повышают чувства ответственности, помогают развивать настойчивость, целеустремленность. Значение физической культуры в жизни студентов очень высоко, что выражается в ее способности способствовать всестороннему как физическому, так и психоэмоциональному развитию, а также укреплять социальный статус личности, проявляющийся в возможности проявить себя лидером во время проведения различных соревнований, что вызывает интерес у студентов к поддержанию себя в хорошей физической форме. Поэтому, чтобы этот интерес не угасал, очень важно содействие со стороны государства и образовательных учреждений, которое бы способствовало поддержанию и развитию интереса к физической культуре у студентов. Только в этом случае, можно рассчитывать на то, что здоровье и общее развитие студентов будет находиться на достаточно высоком уровне, а отношение к спорту и физической культуре в целом, будет только положительным

Список использованной литературы:

1. Ермакова Е.Г. Значение физической культуры и спорта в жизни студента // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2018. №5-1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/znachenie-fizicheskoy-kultury-i-sporta-v-zhizni-studenta> (дата обращения: 25.12.2018).
2. Тимошин М.В. РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ЖИЗНИ СТУДЕНТА // Научное сообщество студентов XXI столетия. ГУМАНИТАРНЫЕ НАУКИ: сб. ст. по мат. XLIX междунар. студ. науч.-практ. конф. № 1(49). URL: [https://sibac.info/archive/guman/1\(49\).pdf](https://sibac.info/archive/guman/1(49).pdf) (дата обращения: 25.12.2018)
3. Евсеев Ю.И. Физическая культура. Серия «Учебники, учебные пособия». Ростов-н/Д: Феникс, 2003. — 384 с.
4. ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ // Научное сообщество студентов XXI столетия. ГУМАНИТАРНЫЕ НАУКИ: сб. ст. по мат. XII междунар. студ. науч.-практ. конф. № 12. URL: sibac.info/archive/humanities/12.pdf (дата обращения: 25.12.2018).

Дата поступления в редакцию: 17.02.2019 г.

Опубликовано: 24.02.2019 г.

© Академия педагогических идей «Новация». Серия «Студенческий научный вестник», электронный журнал, 2019

© Семеновский Д.В., 2019